

Christina Pielken

Burnout verstehen



Verletzte
Seelen
unterstützen

Hilfe für Angehörige
und Freunde

r
e
g
r
u
b
n
e
h
p
m
y
n

Christina Pielken

Burnout verstehen

Hilfe für Angehörige
und Freunde

nymphenburger

Inhalt

Vorwort

KAPITEL 1

BURNOUT: EIN ÜBERBLICK

Was ist Burnout?

Das Diagnosesystem ICD

Ein komplexes Geschehen

Die typischen Merkmale

Die Entwicklungsphasen

Der Unterschied zur Depression

Sonderform Boreout

Wo die Ursachen liegen

Wen es trifft

Äußere und innere Faktoren

Was ist eigentlich Stress?

Resilienz und persönliche Ressourcen

Die Fünf inneren Antreiber

Sinn finden

Burnout - und dann?

Verschiedene Beratungs- und Therapiewege

Aufenthalt in einer Klinik

Die Rückkehr in den Beruf - schrittweise

Wiedereingliederung

Burnout als Chance

KAPITEL 2

DIE PERSPEKTIVE ANGEHÖRIGER UND FREUNDE

Fürsorge braucht Selbstfürsorge

Ressourcen aktivieren

Beziehung in Gefahr

Kinder und Burnout

Berühren schafft Verbindung

So gelingt Begleitung

Stärken Sie die Therapiemotivation

Erkennen Sie Bedürfnisse

Selbstepathie ist ein Türöffner

Wege aus der Ja-aber-Spirale

So generieren Sie Leichtigkeit

Wie Sie mit Ärger und Wut umgehen können

Schlüssel für eine gelingende Kommunikation

KAPITEL 3

GANZHEITLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE

Wie Sie sich im Alltag stärken können

Tagesstruktur aufbauen

Pausen machen

Digitales Detox

Holen Sie sich Energiekicks für zwischendurch

Atem-Espresso

Übungen aus der Kinesiologie

Wie Sie sich durch Bewegung und Entspannung stärken

Starke Körperspannung lösen

Entspannter Kiefer

Progressive Muskelentspannung

Emotionalen Stress lösen

Waldbaden

Hilfe durch gute Ernährung, Wasser und Heilpflanzen

Nahrung, Nahrungsergänzungsmittel, Magnesium-Öl

Warum Wasser trinken gut ist
Kräuterteerezepte

Nachwort

Zu guter Letzt

Hilfreiche Adressen

Weiterführende Telefonnummern

Zum Weiterlesen

Register

*All denjenigen gewidmet, die sich aufmachen.
Die die Idee haben, es könnte auch leichter gehen.
Die den Mut verspüren, einen ersten Schritt zu tun
und sich und anderen zu helfen.*

Vorwort

Ein Ratgeber oder Leitfaden kann Informationen liefern und Anregungen geben. Viel wichtiger aber ist dann die Umsetzung. Gelingt es, etwas vom Gelesenen in den Alltag zu transferieren und tatsächlich eine spürbare Erleichterung zu erfahren? Den ersten Schritt dazu haben Sie getan. Sie haben sich ein Buch besorgt, das Sie auf drei Ebenen unterstützt:

1. Sie erhalten in komprimierter Form Informationen rund um Burnout. Das Verstehen bzw. Wiedererkennen von Symptomen und Verhaltensweisen hilft Ihnen, die Geschehnisse um Sie herum, Ihre eigenen Reaktionen und die Ihres Angehörigen oder Freundes besser nachvollziehen zu können.
2. Sie erlernen wirksame Möglichkeiten, den Betroffenen zu begleiten und zu unterstützen und Ihre Beziehung zueinander aufrechtzuerhalten.
3. Sie bekommen praktische Hilfsmittel an die Hand, um selbst gut für sich zu sorgen und sich in dieser Phase der Belastung zu stabilisieren.

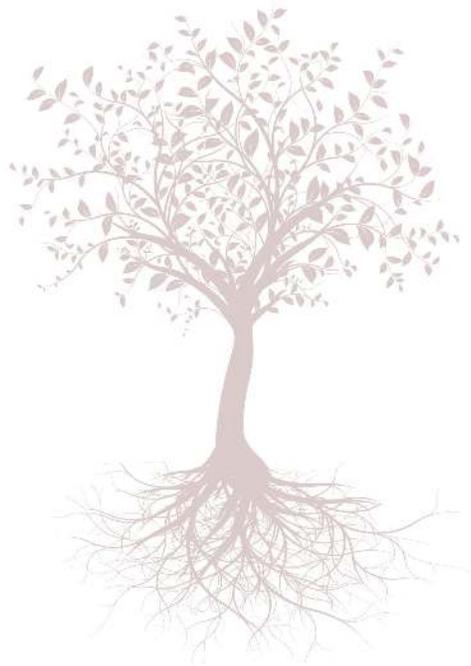
Abgerundet wird dieses Informationspaket durch einen Serviceteil, in dem Sie die Auflistung hilfreicher Adressen online und weiterführende Literatur finden. Beginnen Sie mit dem Buch an der Stelle, die Sie als Erstes anspricht, wo Sie der Schuh gerade am stärksten drückt. Sie werden Fall- und Umsetzungsbeispiele finden. Der besseren Lesbarkeit halber wird durchgängig vom Betroffenen, dem Therapeuten, vom Berater die Rede sein – hier ist generell

die Betroffene, die Therapeutin, die Beraterin mit eingeschlossen und seitens der Autorin wertgeschätzt. Ich wünsche Ihnen Anregung, gute Unterstützung im Außen und vor allem erste Umsetzungsschritte. Bleiben Sie dran – für sich und für Ihren Angehörigen oder Freund.

Herzlich
Christina Pielken

KAPITEL 1

Burnout: ein Überblick



Machen Sie sich Sorgen um einen Angehörigen oder einen Freund? Sie bemerken, wie der andere sich zurückzieht, seine Interessen vernachlässigt, schlecht schläft oder nur noch von der Arbeit redet? Vielleicht haben Sie auch einen Kollegen oder einen Mitarbeiter, der neuerdings reizbar geworden ist und sein Pensum nicht mehr so schafft, wie Sie es von ihm gewohnt sind. Der unkonzentriert wirkt oder sich in Ausflüchten verliert. Der häufig über diffuse Rückenschmerzen oder allgemeines Unwohlsein klagt. Eventuell sind es auch Sie selbst, der sich im Hamsterrad gefangen sieht und der bemerkt, dass die Kräfte zu schwinden beginnen und die Spannkraft nachlässt.

Im Folgenden finden Sie das Basismaterial, um besser zu verstehen, was Burnout ist. Hier können Sie sich einlesen und grundlegende Informationen sammeln rund um die Diskussion, ob Burnout nun eine Krankheit ist oder nicht, wie aussagekräftig derzeit statistische Erhebungen sind, welche Symptome und Entwicklungsphasen ein Burnout-Geschehen auszeichnen und was mögliche auslösende Faktoren für ein solches sein können. Sie erfahren etwas über Stress, Ressourcen und Resilienz und welche Umstände Ihnen (und den Betroffenen) helfen, Belastungen besser zu verkraften. Praktische Orientierungshilfen zu therapeutischen Möglichkeiten runden das Informationspaket ab. Und schließlich erhalten Sie Anregung rund um die Frage, ob und wie Burnout auch eine Chance für die Betroffenen sein kann.

Was ist Burnout?



Burnout ist mitten unter uns. Diese Erkrankung ist in der Gesellschaft angekommen. Es gibt kaum jemanden, der nicht einen betroffenen Angehörigen hat oder im Freundes- bzw. Kollegenkreis jemanden kennt, der darunter leidet. Um es gleich vorwegzunehmen: Im Katalog der international gültigen Krankheiten, auf dem auch das Abrechnungssystem unserer Krankenkassen basiert, kommt Burnout als Diagnose aktuell nicht vor. Einzig als Symptom des „Ausgebranntseins“ ist er zu finden. Ärzte und Therapeuten müssen ihn daher mit anderen Diagnosen kombinieren, um umfangreichere Maßnahmen zu rechtfertigen.

Das Diagnosesystem ICD

Jeder Arzt oder Therapeut ist zunächst darum bemüht, eine Diagnose zu erstellen. Als Grundlage hierfür und dann auch der Abrechnung wird die ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) verwendet, ein statistisches Klassifikationssystem der WHO (World Health Organisation -

Weltgesundheitsorganisation). Im Lauf der Jahrzehnte gab es Aktualisierungen dieser Katalogisierung: Die weltweite Erhebung und Erforschung von Krankheiten unterliegt ständigen Veränderungen und Anpassungen.

Aktuell ist in Deutschland die ICD-10-GM verbindlich, in Österreich die ICD-10-BMG. Enthalten ist das Kapitel F, in dem die „Psychischen und Verhaltens-Störungen“ aufgelistet sind, die ein Arzt diagnostizieren und damit auch abrechnen kann. Burnout findet sich darin nicht – dafür müssen Therapeuten derzeit auf Kapitel Z zurückgreifen, in dem keine Krankheiten gelistet sind, sondern „Personen, die das Gesundheitswesen aus sonstigen Gründen in Anspruch nehmen“. Hier gibt es unter der Ziffer Z 73 (Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung) das Symptom, nicht die Krankheit: „Ausgebranntsein [Burn-out]“. Um Maßnahmen wie einen Klinikaufenthalt zu rechtfertigen und auch abzurechnen, bedarf es einer Zusatzdiagnose, z. B. der Depression.

Bei statistischen Erhebungen zu Burnout als Krankheit ist also Vorsicht geboten, da vermutlich ein Gutteil der tatsächlich von Burnout Betroffenen gar nicht in dieser jeweiligen Erhebung erfasst ist. Das kann z. B. folgende Gründe haben:

- Die therapeutische Abrechnung und Behandlung erfolgte als „Depression“.
- Der Betroffene hat keine therapeutische Hilfe über das System der Krankenkassen in Anspruch genommen.
- Der Betroffene hat medizinische Hilfe zu körperlichen Symptomen aufgesucht.